



ଗୀତର ନିଦରେ ଶୋଇବା ପରେ କିଛି ଲୋକ ଘୁଣ୍ଡିଟି  
ମାରିବାକୁ ଲାଗିଥାଏଟି । ଘୁଣ୍ଡିଟି ସାଧାରଣଟଙ୍ଗ ସୁଖନିତ୍ରା  
ବେଳେ ଶ୍ଵାସକ୍ଷିଯାରେ ପ୍ରକାଟିକ ବ୍ୟାଘାତକୁ ବୁଝାଏ ।  
ନିତିଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧ୍ୟୁକ୍ତ ଘୁଣ୍ଡିଟି ମାରିବା ହାରା  
କିମ୍ବା ଗଲାରେ ନିଶ୍ଚାସ ଅଟକି ଯିବା ହାରା ଶାସକ୍ରିୟାରେ  
ବାଧା ସୁଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଯଦି ନିଶ୍ଚାସ ୧୦ ସେକେଣ୍ଟରୁ  
ଅଧିକ ବୟ ହୋଇଯାଏ ଏହାକୁ ଡୋରିଂ କହନ୍ତି । ଏହି  
ରୋଗ ଶତକଟା ୪୫ ଭାଗ ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ  
ଶତକଟା ୩୦ଭାଗ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସାଧାରଣଟଙ୍ଗ ନିଶ୍ଚାସ ନେବା  
ବେଳେ ଅମୃଜାନ ନାକ ବାଟରେ ଗଲା ଏବଂ ସ୍ଵର ଯନ୍ତ୍ର  
ଦେଇ ଫୁସଫୁସୁକୁ ଯାଇଥାଏ । ତେବେ ନାକରେ  
କୌଣସି ଆୟାତ ଲାଗିଲେ, ପଲିପ (ମାସବୁନ୍ତି),  
ରାଇନାଇଟିସ କିମ୍ବା ଗଲାର ରାସ୍ତାରେ ଅବରୋଧ  
କାରଣରୁ ଅମୃଜାନ ଏହି ବାଟ ଦେଇ ଯିବା ସମୟରେ  
ଏହି ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କମନ  
ସୁଷ୍ଟିହୋଇଥାଏ । ଏହାପଳରେ ଏକ ଶଦ ସୁଷ୍ଟି  
ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ କି ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ  
ଘୁଣ୍ଡି ବୋଲି କହିଥାଉ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘୁଣ୍ଡିଟି  
ସମସ୍ୟା ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଜ୍ଞାନଟି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ  
ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

କେତେବେଳେ ନେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଶେ  
ଶୋଇବା ବେଳେ ଘୁଣ୍ଡୁଡ଼ି ମାରିବାବା  
ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଭାବି ଆମ  
ଅନେକ ଏହାକୁ ଅବହେଲା କରିଥାନ୍ତି,  
ଯଦି ଶୋଇବାବେଳେ ଆପଣ,  
୧. ଅତ୍ୟଧିକ ଘୁଣ୍ଡୁଡ଼ି ମାରୁଛନ୍ତି  
୨. ଦିନବେଳା ନିଦ ଲାଗୁଛି  
୩. ସକାଳେ ନିଦ ଲାଗିବା ସହିତ  
ମୁଖ ବିଶ୍ଵାସ  
୪. ରାତ୍ରି ରେ ବାରମ୍ବାର  
ନିଦଭାଙ୍ଗିବା  
୫. ଅଶିନ୍ଦୀଏସ୍ ଲାଗୁଛି  
୬. ଛାତି ଜାମ ଲାଗୁଛି  
**ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଘୁଣ୍ଡୁଡ଼ି ସମସ୍ୟା**  
କେବଳ ଯେ ବଡ଼ ଲୋକ ଏହା  
ନୁହେଁ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ମଧ୍ୟ ଘୁଣ୍ଡୁଡ଼ି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ  
ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ  
ନିକଟରେ ଘୁଣ୍ଡୁଡ଼ିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖୁ  
ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା  
ରହିଛି । ତେଣୁ ଯଦି ଛୋଟ

ପିଲାଟିଏ ମଥ ନିଦରେ ଶୋଇବା  
ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାରୁଛି  
ଡେବେ ଏହାକୁ ଅଣିଦେଖା ନକରି  
ଡାକୁରଙ୍ଗ ପରାମର୍ଶ ନିଆନ୍ତ୍ରି ।

ପ୍ରକାଶକ



ସୋସିଆଲ କୋର୍ଟ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିଷ୍ଠିତି ଗମ୍ଭୀର ହେବାରେ  
ଲାଗିଛି । ସଲମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର  
ଧମକ ମିଳୁଛି, ବାବା ସିଦ୍ଧିକିଙ୍କର ବି  
ହତ୍ୟା ହୋଇ ସାରିଛି । ତେଣୁ  
ସଲମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ଵେଜ ସମାଜକୁ କ୍ଷମା  
ମାଗିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଅନୁପ ଜଳୋଟା, ସିଙ୍ଗର

ଅସ୍ତରଙ୍କର ସେତେବେଳେ ଅନେକ ପିଲ୍ଲା  
ଫୁଲ ହେଉଥିଲା । ଏହାସହ ଅନେକ ପିଲ୍ଲା  
ତାଙ୍କର ଅଧା ସୁରିଂରେ ପଡ଼ି ରହିଥିଲା ।  
ତେଣୁ ତାଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବାକୁ ସମାଧେ  
ଡ଼ରୁଥିଲେ । ହେଲେ ମୋତେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ  
କଛି ଖାସ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା । ତେଣୁ ମୁଁ  
ତାଙ୍କୁ ସାଜନ୍ମ କରାଇଥିଲି ।

ସୁନିଲ ଦର୍ଶନ, ପିଲ୍ଲ ମେକର

କେ ବଳ କ୍ୟାରି ଯର ନୁହେଁ  
ପରସ୍ନାଲ ଲାଇଫ୍ ରେ ମଧ୍ୟ  
ଅନେକ ଷ୍ଟ୍ରାଗଲ କରି ଛି ।  
ପ୍ରଥମଥର ମା' ହେବା ସମୟରେ  
ଅନେକ କଣ୍ଠିକେସନ ଥିଲା ।

ସମୀରା ରେଣ୍ଟି, ଅଞ୍ଜନେଶ୍ବୀ

# ୨୨ କଷ୍ଟରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଚାଲନା

ପରିଶର ବୟସରେ ସମସ୍ତେ ଘରେ ରହି ଆରାମ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ହେଲେ ଚାନ୍କଳ ଜଣେ ୧୭ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧା ନିଜର ସୁଟିଂ ଝିଲ୍ ପାଇଁ ଖୁବ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ସେ ନିଜର ପରିଶର ବୟସ ଏବଂ ଆଖୁର ଅସୁନ୍ଦରି ମଧ୍ୟରେ ବି ଖୁବ ଜଳ ସୁଟିଂ କରିପାରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଛି । ପୂର୍ବରୁ ବୃଦ୍ଧା ଜଣଙ୍କ ଏକ ଭଲ୍ୟଶ୍ଵର ଭାବେ କୋରିଆ ଯୁଦ୍ଧରେ ଲାଭିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କର ଅଧା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଚାଲିଯାଇଛି ହେଲେ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭାରେ କୌଣସି ଅଭାବ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିନାହିଁ । ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଚାଳନାର ଶୈଳୀ ୧ ବେବେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅଛି । ଲି ନାମକ ଏହି ବୃଦ୍ଧା ମହିଳା ସୁଟିଂରେ ୧୩ ପଦ୍ମହାସ୍ତଳ କରିବା ପରେ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ସାଜିଛନ୍ତି । ସେ ସୁଟିଂ କରୁଥିବା ସମୟର ଏକ ଭିତ୍ତିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ପୋଷ୍ଟ ହୋଇଛି, ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ମୁକ୍ତର ତାଙ୍କର ସୁଟିଂର ଶୈଳୀକୁ ଖୁବ ମଧ୍ୟମା ଜନଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବାକୁ



ଇତିହାସ ପୃଷ୍ଠା୨୫

୧୯୭୪- ମୀର କାଣିମ ବକ୍ଷର ଲିଙ୍ଗରେ ପରାଜିତ ହେଲେ ।

୧୯୭୦- ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ନେଇ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆମେରିକାରେ ନ୍ୟାସମାଲ୍ ଟ୍ରିମେନ୍ ରାଇସ୍ କନନ୍ତୋକେସନ୍ ଆରମ୍ଭ ।

୧୯୭୦- ଆମେରିକାରେ ଖ୍ଲାଞ୍ଚେ ଏସ. ଏସ୍. ପ୍ରଥମ ମହିଳା ରୂପେ ଏକୁଟିଆ ବିମାନ ଜାହାଜ ଉଡ଼ାଇଲେ ।

୧୯୭୪- କ୍ଲ୍ୟୁପର୍କରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମତଦାନ ଅଧିକାରକୁ ନେଇ ପ୍ରାୟ ୨୫ ହଜାର ମହିଳାଙ୍କର ବିକ୍ଷେପ ପ୍ରଦର୍ଶନ ।

୧୯୭୭- ବିବିଧ ରେଡ଼ିଓରେ ଦୈନିକ ସମାଚାର ପ୍ରସାରଣ ଆରମ୍ଭ ।

୧୯୮୩- ନେଡାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର କୋଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସିଙ୍ଗାପୁରରେ ଆଜାଦ ହିନ୍ଦ ପୋକର ‘ଝାଣ୍ଡି କୀ ରାଣୀ ବ୍ରିଗେଡ’ର ପ୍ଲାପନା ।

୧୯୮୭- କ୍ଲ୍ୟୁପର୍କରେ ସଂଯୁକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ର ମହାସଭାର ପ୍ରଥମ ବୈଠକ ।

୧୯୯୮- ତାନ୍ ଓ ଜାପାନ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘ ୪ ଦଶମି ଧରି ଚାଲିଥିବା ଶତ୍ରୁତାକୁ ଅପରାଧିକ ରୂପେ ସମାପ୍ତ କରାଗଲା ।

୨୦୦୧- ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆପଳ ଆଇପ୍ୟାଡ଼ର ବଜାର ପ୍ରବେଶ ।

୨୦୦୩- ଭାରତ ଓ ବୁଲଗରିଆ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେଶ ତୁଳି ସାକ୍ଷର ।

ଅଟୋରେ ଯାତ୍ରାମାନଙ୍କୁ ଛୁନୀୟ ଭାଷା ଶିଖିବାର ସୁବିଧା ଦିଆଯାଉଛି । ଏଥରେ ଏକ ପାଞ୍ଜଳେର୍ ଝୁଲାଯାଇଛି ଯେଉଁଥିରେ ଲେଖାଯାଇଛି ଯେଉଁମାନେ କନ୍ଦତ ଭାଷା ଶିଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅଗୋରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ଶିଖି ପାରିବେ । ଏଥରେ ଏକ ଟ୍ୟାଗ ଲାଇନ୍ ଲେଖାଯାଇଛି, ଯାହା ବିଶେଷଭାବେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଥରେ ଲେଖାଯାଇଛି ‘ଲର୍ଣ୍ଣ କନ୍ଦତ ଉଚ୍ଚଥ କନ୍ଦିତା’ । ଏଥରେ କିଛି ଧାତି କନ୍ଦତ ଭାଷାରେ ଲେଖାଯାଇଛି, ଯାହାକୁ ରଙ୍ଗାଜିରେ ଅନୁବାଦ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏମୁଣ୍ଡିକି ସାଧାରଣ ଧାତି ଯାହା ଆପଣ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ବ୍ୟବସାର କରିବେ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଅଟୋ ଡ୍ରାଇଭରଙ୍କ ସହିତ ଆଶ୍ଚିକ ଭାଷାରେ କଥା ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ସାହ୍ୟକ ହେଉଛି । ସେହିତକି ଆପଣ ଯଦି ଚାହୁଁବେ ଯାତ୍ରା ନ କରୁଥିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ କନ୍ଦତ ଶିଖି ପାରିବେ । ଏଥରେ ଏକ କ୍ୟୁଆର କୋଡ ରହିଛି ଯାହାକୁ ବ୍ୟାକ କରି ଆପଣ ଉଚ୍ଚିତ ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରିବେ । ଏହି ପାଞ୍ଜଳେର୍ରେ ବେଜାକୁରୁ ମ୍ୟାପକୁ ମଧ୍ୟ ଛୁନୀୟ ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହାପଳରେ ଯାତ୍ରାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସୁବିଧା ହେବ ।

# ଅଟେରେ ବସି ଶିଖିଛୁ କନ୍ଦତ

ପୁଟାନ୍ତୁ । କୁଆଣି ପୁଟିବା ପରେ ଏଥୁରେ ବାଜରା  
ଅଗନ୍ତୁ ପକାଇ ଦୁଇରୁ ତିନି ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।  
ଏହା ଧୀରେଧୀରେ ବାସ୍ତା ହେବ ।  
ପରେ ଏଥୁରେ ଗୁଡ଼, ଅଦା ଗୁଡ଼,  
ଲୁଣ ଓ ୪ ରୁ ୫ କପ ପାଣି  
ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଟିକେ  
ଅଧିକ ଦେବେ । ଏହି  
ମିଶ୍ରଣକୁ କିଛି ସମୟ  
ପାଇଁ ସିଖାନ୍ତୁ । କିଛି  
ସମୟ ପୁଟିବା  
ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
ହେ । ଲୟ ବ  
ଅ । ପଣଙ୍କ ର  
ବାଜରା ରାବ୍ ।  
ଏହା । ବେଶ୍  
ସାଷ୍ଟ୍ୟକର ହୋଇଥାଏ  
ଖାଇବାକ ।

କ  
ପଦ୍ଧତି  
ନିଜ ଆ  
ବ୍ୟାନରତେ  
ସୁଟିଂ କରାଯି  
ମନାଳିରେ ର  
ସୁଟିଂ ହେବ ୮  
୯୦ରେ ପୈଲ୍  
୯୦ର ପ୍ଲାନୀୟ  
ଫଳରେ ପ୍ଲାନ  
ଦେଖିବାକୁ  
ରଖୁଛନ୍ତି ।  
ସୁନ୍ଦର ୮  
ଅନେକ

ନିକଟରେ ସାରା ଅଳ୍ପୀ ଖାନଙ୍କର ଏକ ଭିଡ଼ିଓ  
ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି,  
ଯେଉଁଥରେ ସେ କେ ମଦିର ଭିଡ଼ରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ  
ନା ଅନୁସାରେ ସେହି ମନ୍ଦିରଟି ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ପଲଚାନ୍ ଆର୍ମି  
ଭିଡ଼ରେ ରହିଛି । ଏଠାରେ ସାରା ନିଜର ଆଗାମୀ ଫିଲ୍ମର ମୁଠିଂ ପାଇଁ  
ସେ ଏବଂ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଖୁବାନା ବର୍ତ୍ତମାନ ମନାଳିରେ  
ଫିଲ୍ମ ମୁଠିଂ ପାଇଁ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଧର୍ମୀ ପ୍ରତିକରସନ୍  
ତ ହେଉଥିବା ଏହି ଫିଲ୍ମର କିଛି ସିନ୍ ମନାଳିରେ  
ଗରେ ହିରୋଇନଙ୍କ ସହିତ ପୂରା ଚିମ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ  
ପାଖାପାଖୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ଧରି ଏଠାରେ  
ଜଣା ପଢ଼ିଛି । ଶାତ ଦିନ ଆରମ୍ଭରୁ  
ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଦାରିଛି, ଯାହା  
କଙ୍କୁ ବେଶ ଖୁସି ଦେଇଛି । ମୁଠିଂ  
କାଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟରେ ଉନ୍ନତି  
ବୋଲି ସେମାନେ ଆଶା  
ବାର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ଖୁବ  
ବାଲ୍ ଏଠାକୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ  
ଖୁଲୁ ଯୁନିଟର ସୁଅ  
ଯାହା ସେଠିକାର  
ଦାଙ୍କ ରୋଜଗାର  
କାଳଥାଏ ।

# ରାଜସ୍ଥାନୀ ରାବୁ

**ସାମଗ୍ରୀୟ:** ଘିଆ, ଜୁଆଣୀ,  
ବାଜରା ଅଟା, ଗୁଡ଼, ଲୁଣ, ଅଦା  
ପାଉଡ଼ର, ପାଣି, କଟା  
ବାଦାମ ।

**ପ୍ରଶାଳୀ—** ଗୋଟିଏ ପ୍ରୟାନ୍ତରେ  
କିମି କିମି କିମିଟ 15 ଟଙ୍କା କୋଣାଟି

# ନିଜର ସନ୍ତାନ

## ନଥୁବା କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ

ଅନୁପମ ଖେର ଓ କିରଣ ରାଓ ନିଜର  
ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଚର୍ଚାରେ  
ରହିଥାଆନ୍ତି । ୧୯୮୫ରେ ଉତ୍ସମ୍ବଳ  
ବିବାହ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ଖୁବ କମ  
ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ କିରଣ ଓ ଅନୁପମଙ୍କର  
ନିଜର କୌଣସି ସନ୍ତାନ ନାହାନ୍ତି ।  
କିରଣଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ସିକନ୍ଦରଙ୍କୁ ସେ  
ନିଜର ନାଁ ଦେଇଛନ୍ତି ସତ ହେଲେ ନିଜର  
ସନ୍ତାନ ନଥିବା ଦୁଃଖ ତାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ  
କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ନିକଟରେ ଏକ  
ପୋଡ଼ିକାଷ୍ଟରେ ନିଜର ପର୍ଦନାଲ ଲାଇଙ୍ଗ୍କୁ  
ନେଇ ଅନୁପମ କଥା ହେବା ବେଳେ  
ଏହିଲି ଶୈଖରମେଣ୍ଟ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ

ସିକନ୍ଦରଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ ଖୁସି କିନ୍ତୁ ନିଜ ଛୁଆ  
 ସାନରୁ ବଡ ହେବା ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତାଙ୍କୁ  
 ସେ ସବୁବେଳେ ମିସ କରନ୍ତି ଗୋଲି  
 ଅନୁପମ କହିଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହା ତାଙ୍କୁ  
 ପ୍ରଥମରୁ ଜଣା ପଢ଼ୁନଥିଲା କିନ୍ତୁ ଗତ ୮-  
 ୧୦ ବର୍ଷ ହେବ ଏହି ଅଭାବଟା ତାଙ୍କର  
 ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି ।  
 ନିଜ ସନ୍ତାନକୁ ଛୋଟରୁ ବଡ ହେବା  
 ଦେଖୁବା ଏକ ଭିନ୍ନ ଖୁସି ବୋଲି  
 ଅନୁପମ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅନୁପମ  
 ଓ କିରଣଙ୍କର ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ  
 ଥିଲା, ସିକନ୍ଦର କିରଣଙ୍କ ପ୍ରଥମ  
 ସାମାଜିକ ସନ୍ଧାନ ଅଗନ୍ତି ।

66666



# ପାଇଁ



















